आत्मखोज

(शाश्वत जीवन-मूल्यों एवं आत्मिक उन्नति हेतु मासिक-पत्रिका)

ATMA-KHOJ–Self Introspection

(Monthly Magazine for universal values & self development)

वर्ष–4, अंक–2 फरवरी 1985 शुल्क–1 रुपया



योगीराज स्वामी लीलाशाह जी महाराज जन्म, 1880 ई, ब्रह्मलीन 1973

हे भगवान, हम सबको सुबुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो, अपने अपने कर्तव्य का पालन करें, सुखी रहें। –– लीलाशाह

आत्म खोज

(मासिक–पत्रिका)

मानद्–सम्पादक व प्रकाशक :

चोइथराम पी॰ साधवाणी

एम.ए., एल.टी.

विशेष परामर्श समिति :

सर्व श्री कोमतराय, दीपचन्द बेलाणी, मूलचंद एवं तीर्थदास रंगवाणी

शुल्क :

भारत में वार्षिक : 8 रुपये

आजीवन : 125 रुपये

विदेश में वार्षिक : 3 डालर

आजीवन : 40 डालर

कार्यालय :

आत्मखोज,

शान्ति निकेतन स्कूल

लालकोठी, जयपुर ३०२०१५

टेलीफोन : 68769 पी. पी.

इस अंक में—

विषय

स्वामी लीलाशाह विश्व सेवा मंडल, अजमेर के सौजन्य से श्री सी. पी. साधवाणी द्वारा सम्पादित व प्रकाशित एवं बाहुबली प्रिंटर्स, लाल कोठी, जयपुर में मुद्रित।

वीरता किसमें ?

(२४ सितम्बर १९५६ को श्री किशनचंद मायाराम की कोठी पर आगरे में किया गया प्रवचन)

अनुवादक—दीपचन्द्र बेलाणी, एम ए

वीर वह है, जो अपने कर्त्तव्यों का पालन करता रहे। किन्तु यदि कायर होकर वन में कन्दमूल खाकर अपना जीवन व्यतीत किया तो वह बीरता कैसी। वीर वह, जो घर को भी करे तो हर की भी करे।

'रहत माया में फिरत उदास, कहत कबीर मैं ताका दास।'

कोई भी ऐसा व्यक्ति न होगा, जो चाहता होगा कि मैं आपदा में जाकर पथ भ्रष्ट होऊं। प्रत्येक अपने मार्ग पर आचरण करने की चेष्टा करता रहता है। नदी के तट पर पथिक अपना रास्ता लेकर जा रहा है तो नदी के मगरमच्छ उसे घसीट करके नदी के बीच में ले जाकर अपना शिकार बनाते हैं

उसी प्रकार काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार ये पांच शत्रु हैं, जो मगरमच्छ की तरह मुंह फाड़ करके हम पर समय-समय पर आक्रमण करते रहते हैं। उनसे बचने का कौनसा उपाय है ?

उनकी औषधि सरल है। उनका गढ़ है मन। यदि वह मन वश हो गया तो फिर वे शत्रु कुछ नहीं कर सकेंगे

परन्तु मन को वश में कैसे किया जा सकेगा ? मन को व में करने का उपाय है इन्द्रियों का दमन करना। इन्द्रियों को वश करने से मन मुर्दा हो जाएगा।

समझो कि तुम्हारे चित्त में आता है कि अमुक व्यक्ति क हत्या कर दूं। तब तुम बिलकुल शांत रहो। मन को आदेश दो कि फिर क्या होगा ? मन का कोई वश न चल सकेगा।

हम सुन्दर नारी देखते हैं—मन में राग होने से उसे देखने की चेष्टा करते है। मन को कहो कि भले देखो, फिर भी देखो तत्पश्चा तुम आंखें नीची कर लो। परिणाम क्या होगा ? मन मुर्दा ह जाएगा।

बाहर की राजधानी पर अधिकार सरलता से किया जासकत है, किन्तु सच्चा शूरवीर तो वह जो भीतर की राजधानी पर अधिका करे।

एक सन्त पुरुष गया किसी राजदरबार में। वह अपनी मस्त में हंस रहा था और इधर-उधर देख रहा था। राजा ने मन्त्री क कहा कि 'इस संत को जाकर समझाओ। वह देखो, कैसा अनुचि व्यवहार कर रहा है ?'

मन्त्री तत्काल दरबार से उठकर सन्त के पास गया और संत को कहने लगा कि सन्त स्वामी ! यह क्या कर रहे हैं ? सामने देख रहे हैं कि राजदरबार लगा हुआ है। राजा साहब स्वयं दरबार में उपस्थित हैं। अधिकारीगण भी बैठे हैं। कुछ शिक्षा अपनाइए।

सन्त ने मन्त्री को कहा कि 'अपने राजा से पूछ कर बताओ कि मन आपके वश मैं है अथवा आप मन के अधीन हैं ? 'मन्त्री ने राजा के पास जाकर सम्पूर्ण बात की। राजा तत्काल घबरा गए। मन्त्री को कहा कि 'हम तो मन के दास हैं। मन जैसे नचा रहा है, वैसे नाच रहे है।' मन्त्री ने जाकर सन्त को यह संदेश दिया।

सन्त ने सुनकर तत्काल चिल्लाकर कहा कि 'हां यह क्या तुम्हारा राजा मेरे नौकर का भी नौकर है। लेकिन मैंने तो अपने मन को मारकर अपने अधीन कर लिया है। मन मेरा दास है।'

मन्त्री ने जाकर राजा से समस्त बात की। राजा बात समझ गया। वह सोचने लगा कि यह तो कोई सच्चा सन्त है। अतः तत्काल सिंहासन से उठकर, जाकर सन्त से क्षमा मांगी। सन्त ने राजा को दुखी देखकर उस पर दया दृष्टि की और उसे आत्मिक बुद्धि देकर दोनों लोक सफल किए।

अच्छी पुस्तकें मन के मैल के लिए
साबुन का कार्य करती है।

—विवेकानन्द

दूसरों की प्रसन्नता की ओर ध्यान दें।

वास्तविक व पूर्ण प्रसन्नता पाने के लिए हमें अपनी ओर से ध्यान हटाकर दूसरों की प्रसन्नता पर लगाना चाहिये।

अपना आप भूलने में सच्चा सुख निहित (समाया हुआ) है। स्वयं हंसमुख होकर दूसरों को खुशी देनी चाहिये। हंसमुख चेहरे से हम ऐसे खुशियां प्राप्त कर सकते हैं। जो अधिक से अधिक धन खर्च करने पर भी नहीं मिल सकती है जो खुशी हम दूसरों को देते हैं। वह सूद (ब्याज) समेत किसी न किसी रूप में हमें वापिस मिलती है, किन्तु उसका आभास (अनुभव) हमको नहीं होता है। किसी को यदि हम खुशी दें और किसी का उपकार करें तो उसका हमें ढिंढोरा नहीं पीटना चाहिये। किसी को खुशी देकर यदि उसका ढिंढोरा पीटे तो ऐसी खुशी न देने के समान ही है। चुप-चाप किसी को खुशी देने में और किसी का उपकार करने में जो आनन्द और मानसिक प्रसन्नता समाई हुई होती है वह ढिंढोरा पीटने (हर किसी को बताने) में नहीं होती है। जैसे दीपक जलाने पर प्रकाश अपने आप प्राप्त होता है, उसी प्रकार नेक इरादे से की हुई भलाई व किसी को दी हुई खुशी भी हमें भरपूर आनन्द देती है। जैसे वर्षा की बूंदे पड़ते ही पेड़ों के पत्र पुष्प को चमका देती हैं वैसे खुश होकर दूसरों को दी हुई खुशी भी हमारा चेहरा चमका देती है।

— हेमनदास शास्त्री, जयपुर

★ रंग हमारे दर्पण ★

(किश्त-2)

– सुश्री निर्मला सेवाणी

(रंगों का प्रभाव अटूट है। इनसे लोगों के विचारों की झलक भी मिलती है। दूसरी किश्त मे पढ़िये। लाल, गुलाबी व नारंगी रंगों के बारे में)

गहरा लाल (किरमिची रंग)—

यह रंग आशावाद का प्रतीक और प्रतिष्ठा का सूचक है। इसे पसन्द करने वालों में सृजनात्मक रचना की शक्ति होती है। इसे पसन्द करने वाला व्यक्ति छिपी हुयी बातों का खोजी और सफलता का उत्कट अभिलाषी होता है। इन व्यक्तियों में आक्रामकता और कर्म का सामजस्य रहता है। यह रंग अनुरागी प्रवृत्ति का द्योतक है। इस रंग को पसन्द करने वाला व्यक्ति अपने विचारों पर आधिपत्य की क्षमता रखता है। ये परिश्रमी होते है। भविष्य की उपलब्धियां इनकी कमियों को पूरा कर देती हैं।

सिन्दूरी रंग—

इस रंग में लाल रंग की भावोत्तेजक तरंगे होती है। इसे पसन्द करने वाले व्यक्ति अचानक ही गुस्सा कर बैठते हैं। ये बहुमुखी प्रतिभा के धनी होते हैं और जिन्दादिल इन्सान होते हैं। इन व्यक्तियों में कभी-कभी उद्देश्यहीनता एवं अस्थिरता की भावना आ जाती है।

मैरून रंग—

यह रंग ताकत और सहनशक्ति का प्रतीक है। यह उद्देश्य, संयम एवम् मुकाबला करने वाली शक्ति का परिचायक है। जिसे यह रंग पसन्द आता है वह व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों में भी नहीं घबराता और उनका धैर्यपूर्वक मुकाबला करता है।

गुलाबी (हल्का)–

यह कोमल रंग माना जाता है। यह रंग व्यक्ति में बिना किसी दुर्भावना या विद्वेष के शांत स्वभाव का प्रतीक है। अतः जो व्यक्ति इस रंग को पसन्द करते हैं वे भावुक होते हैं और जल्दी ही दुःखी हो जाते हैं। थोड़े-थोड़े उदासीन प्रकृति के भी होते हैं जिस व्यक्ति को अधिक गहरा गुलाबी रंग पसन्द है, उसमें उतनी ही अधिक उदासीनता होती है। किन्तु उसका सही समय पर नियन्त्रण आवश्यक है। जिस व्यक्ति को यह रंग जितना अधिक हलका पसन्द होगा वह उतना ही अधिक सौम्य, शिष्ट, शालीन, सहृदय और धैर्यवान होगा।

नारंगी (केसरिया)—

यह रंग उच्च महत्वाकांक्षाओं का प्रतीक है। इसे पसन्द करने वाले व्यक्ति आत्म केन्द्रित और आत्म संतुष्ट होते हैं। ये व्यक्ति परिश्रमी होते हैं। इनके ऊंचे आदर्श होते हैं और ये पूर्णरूप से आत्म नियन्त्रित होते हैं। उनमें गहरी आविष्कारक निपुणता होती है और कार्य करने में सक्षम होते हैं। प्रत्येक कार्य को ये व्यक्ति पूरे साहस और आत्मविश्वास के साथ पूरा करते हैं। जिस चीज को इन्हें आकांक्षा हो, वह इन्हें मिल जाये तो ये सन्तुष्ट हो जाते हैं। ये अपने जीवन की गाड़ी तर्क के नियमों पर आधारित न कर प्रेम के नियमों पर चलाते हैं।

(शेष अगले अंक में देखें)

★ वेद वाणी ★

बेद का अर्थ है ज्ञान। संस्कृत की 'विद्' धातु से वेद' शब्द बना है। 'विद्' माने जानना।

वेद को 'श्रुत' भी कहा जाता है। 'श्रु' धातु से 'श्रुति' शब्द बना है। 'श्रु' माने सुनना कहते हैं कि ऋषियों को अन्तरात्मा में, परमात्मा के पास से ज्ञान सुनाई पड़ा।

वेद चार हैं : ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद।

ऋग्वेद : यह सबसे पुराना वेद है। इसमें १० मण्डल हैं और १०५५२ मन्त्र। ऋग्वेद की ऋचाओं में देवताओं की प्रार्थना और स्तुतियां है।

यजुर्वेद : इसमें १९७५ मन्त्र और ४० अध्याय हैं। इस वेद मे अधिकतर यज्ञ के मंत्र हैं।

सामवेद : इसमें १८७५ मन्त्र हैं। ऋग्वेद की ही अधिकतर ऋचायें हैं। इस संहिता के सभी मन्त्र संगीतमय हैं, गेय हैं।

अथर्ववेद : इसमें ५९८७ मन्त्र और २० काण्ड हैं। इसमें भी ऋग्वेद की बहुत सी ऋचायें हैं। इस वेद में चिकित्सा शास्त्र का भी वर्णन है।

चारों वेदों में कुल मिलाकर २०३८९ मन्त्र है।

वेदों का सन्देश—

वैदिक ऋषि यह मानते थे कि एक ही ब्रह्म सारे जगत् में व्यापत है। सबके भीतर एक ही तत्त्व समाया है। ऊपर से किसी का नाम रूप कुछ भी

हो भीतर सबमें एक ही ईश्वर भरा पड़ा है। बाहरी रूप बदलता रहता घटता-बढ़ता छीजता-पनपता रहता है, पर भीतर का तत्त्व जैसा-का-तै रहता है। वह अजर-अमर है।

वैदिक ऋषि जीवन से उदासीन नहीं थे। वे चाहते थे कि मनुष्य ठी ढंग से विकसित हो और वह जीवन का, प्रकृति का पूरा-पूरा आनन्द ले। हमा चारों ओर जो आनन्द बिखरा पड़ा है उसका हम भरपूर लाभ उठायें। ह प्रसन्न रहे। हम सौ वर्ष तक जिये। हमारा शरीर स्वस्थ रहे। हमारा म प्रसन्न रहे। हमारी वाणी पवित्र रहे। सबके साथ मिल-जुलकर हम प्रेमम जीवन बितायें। हमारे परिवार का जीवन सुखमय हो।

वैदिक ऋषि मानते थे कि हम श्रम करें, मेहनत करें। खेती करें पसीने की कमाई का भरपूर उपभोग करें। जुआ और व्यसन से दूर रहें।

वेद में जीवन का सारा शास्त्र भरा पड़ा है। उसमें आत्मा औ परमात्मा का ही वर्णन नहीं हैं, धर्म और यज्ञ की ही बात नहीं है, आनन्दम जीवन बिताने की भी प्रेरणा भरी पड़ी है।

हम प्रेममय, आनन्दमय और पवित्र जीवन बिताते हुए ब्रह्म,को सम घट-घट में उसका दर्शन करें और सत्-चित् आनन्द की ओर बढ़ें—यही हमारे लिये वेद का सन्देश।

(अगले अंक में हम वैदिक मंत्रों की झांकी देखेंगे)

तप और अहिंसा ?

तप के द्वारा हम जीवन को सफल बनाते हैं। मन की मलिनता दूर करने के लिए तप किया जाता है। तप कैसा करना चाहिये ?

अहिंसा को जीवन में प्रतिष्ठित करके तप करना चाहिए। सब प्राणियों के प्रति उदारता और प्रेम बनाए रखना अहिंसा है। अहिंसा आततायी को दण्ड देने से नहीं रोकती। कातिल भी मारता है, न्यायाधीश भी मृत्यु दण्ड देता है। पर कातिल का मारना हत्या है, पाप है, जबकि न्यायाधीश का कार्य न्याय की प्रतिष्ठा के लिए है। वह पाप नहीं है। राष्ट्र की रक्षा के लिए सैनिक शत्रुओं को मारते हैं। डाक्टर शल्य क्रिया करता है। इसका यह कार्य हिंसा नहीं है।

लोक कल्याण के लिए की गई हिंसा भी अहिंसा ही है। न्याय की प्रतिष्ठा के लिए हिंसा विहित है। अपवित्रता को हटाने के लिए हिंसा विहित है।

तपस्वी स्वयं दुख सह लेता है। किसी को कष्ट नहीं देता। उसमें असीम धैर्य होता है। वह अपने मन को शुद्ध और पवित्र बनाए रखता है। मन की शुद्धता के कारण उसके पास संचित धन भी शुद्ध ही होता है। उसका सारा जीवन सत्य के लिए समर्पित होता है।

प्रेषक–दीपचंद बेलाणी एम.ए.

दृष्टान्त माला (बोध कथा)

भक्त का लक्षण-सांसारिक वस्तु वैराग्य

भक्त रामदास अपने को ऊंची कोटि का भक्त मानने लगे थे। इससे उन्हें थोड़ा अहंकार हो गया था। एक दिन मन्दिर में से आवाज सुनाई पड़ी कि तुम से भी बड़े भक्त हैं, रंका बंका नाम के दम्पति। खोजने पर मालूम हुआ कि ये साधारण किसान हैं। एक दिन रंका-बंका कहीं से आ रहे थे। बंका जरा पीछे थी और रंका उसके आगे। सहसा रास्ते में रंका को कोई चीज पड़ी हुई नजर आई। वह रुका, बंका ने आगे पहुंचकर रंका के रुकने का कारण पूछा।

रंका ने कहा, 'यह रास्ते में सोने का टुकड़ा पड़ा था, उस पर मिट्टी डाल रहा था कि कहीं तुम उसे देखकर लालच में न पड़ जाओ।' बंका फौरन ही बोली 'वाह खूब ! तुम तो अजीब बात कर रहे थे, मिट्टी से मिट्टी को ढक रहे थे।' यह सब रामदास देख रहे थे और उनके अब कुछ-कुछ समझ में आया।

– प्रेषक दीपचन्द बेलाणी

मोह

नदी का 'यह-पार' कहता भर-भर कर उसांस,
"सारे सुख 'उस पार' हैं मेरा पक्का विश्वास।"

नदी का 'वह पार' रह-रहकर भरता हैं आहें,
"दुनिया के सारे सुख 'उसी पार' क्यों जमा हैं।"

—स्वमोहन

दहेज-दानव

— सी० पी० साधवाणी

भारतीय संस्कृति में अनेक मंगलमय भावनायें देखने को मिलती हैं। समाज के कुछ लोभी व स्वार्थी लोगों ने इन मगलमयी भावनाओं का रूप बदलकर इन्हें विकृत और घृणास्पद बना दिया है। दहेज प्रथा भी इन दोषों से पभावित हुई है।

प्राचीन समय में अन्नदान, विद्यादान, तुलादान आदि की तरह कन्यादान का बहुत महत्व था। उस समय कन्या के सम्बन्धी माता-पिता आदि अपनी सामर्थ के अनुसार कन्या के साथ कुछ न कुछ दान करते थे। कालान्तर में दहेज प्रथा ने इतना विकृत रूप धारण किया कि लोग घर में कन्या का जन्म ही अशुभ मानने लगे। इस कारण कुछ लोग कन्या को जन्म लेते ही मार डालते थे। अथवा मन्दिरों में चढ़ा देते थे।

वर्तमान समाज में दहेज प्रथा के कारण नारी समाज को अनेक यातनायें भोगनी पड़ रही हैं। माता-पिता अपना पेट काटकर कन्या का पालन-पोषण करते हैं, उसे शिक्षा देते हैं, घरेलु कार्यों में निपुण बनाकर उसके विवाह में यथाशक्ति उपहार भी देते हैं, पर धन के लोभी कुछ लोगों ने इस विवाह समारोह को लूटने-खसोटने का मौका समझ रखा है और आने वाली बहु मनचाहा दहेज न लाने के कारण अपमानित की जाती है।

दहेज प्रथा की बुराइयों को देखकर समय-समय पर समाज सुधारकों ने ईस और ध्यान दिया है। ब्रिटिश शासन काल में ब्रह्म समाज ने इस दिशा में काफी प्रयत्न किए। स्वतन्त्रता प्राप्ति के बाद भी कुछ समाज सुधारक सामने आये और उनके प्रयासों से कम खर्च पर सामूहिक विवाह भी सम्पन्न होने लगे। सरकार का ध्यान भी इस और आकृष्ट किया गया। प्रारम्भ में सरकार ने समाज कल्याण विभाग के द्वारा महिला आश्रम, नारी निकेतन आदि के द्वारा संत्रस्त नारियों को सहारा देने का काम हाथ में लिया। परन्तु जब इससे भी समस्या का समाधान नहीं हुआ, तो केन्द्रीय सरकार ने सन् 1975 में 'दहेज उन्मूलन' कानून बनाया। उक्त कानून में निम्नलिखित बातों का समावेश किया गया :—

(१) कोई भी सरकारी कर्मचारी अपने या अपने आश्रितों के विवाह पर न दहेज लेगा और न देगा।

(२) इस नियम का पालन करने के लिए कर्मचारियों के सेवा नियमों में आवश्यकतानुसार परिवर्तन किया जायेगा।

(३) विवाह पर कुल खर्च की सीमा निश्चित की जायेगी, इसस अधिक व्यय करने वाले पर कानूनी कार्यवाही की जायेगी।

(४) इस नियम की पालना न करने वाले की हर कोई शिकायत कर सकेगा, परन्तु शिकायत न होने पर इसे दोनों पक्षों की सहमती मानी जायेगी।

समाचार पत्रों में आये दिन ऐसी खबर छपती रहती हैं कि अत्याचारों से पीड़ित नव-वधू ने आत्महत्या कर डाली या उसे मार डाला गया। अभी कुछ दिन पूर्व दिल्ली में सर्वोच्च न्यायालय में कार्यरत टाइपिस्ट चन्द्रमोहनी सलूजा नाम की नव-बधू को मार डालने की बात सामने आयी है। दिल्ली की नोलम को उसके ससुराल वालों ने जलाकर मार डाला, क्योंकि वह अपने पीहर से मनचाहा धन नहीं ला सकी थी। एक अन्य नव-वधू गीता मलिक ने अपने ससुराल वालों की यातनाओं एवं अत्याचारों का विवरण लिखते हुए अपने भाई को पत्र भेजा कि वे उसे ले जाय अन्यथा उसके ससुराल वाले उसे मार देंगे। तीन दिन बाद उसका भाई अपनी बहिन को लेने आया, परन्तु उसकी आस पूरी न हो सकी, क्योंकि रात को ही उसे पति, सास-ससुर व देवर ने बिस्तर में जलाकर मार डाला। ऐसी घटनायें प्रायः हर गांव शहर में सुनने को मिलती हैं।

दहेज न दे सकने के कारण कुछ लोग अपनी कन्याओं को छूट दे देते हैं। इस कारण खुले रूप से वासना की पूर्ति के मार्ग खुल जाते हैं। वर्तमान समय में कालगर्ल का रूप इसी छूट का परिणाम है। कुछ युवतियां छूट के चक्कर में बदमाशों के चगुल में आ जाती है और वे उनसे व्यभिचार का धन्धा कराने लगते हैं। इस प्रकार मात्र दहेज के कारण नारी समाज को अनेक प्रकार से कष्ट झेलने पड़ते हैं और कलंकित जीवन बिताना पड़ता है।

इस प्रकार केन्द्रीय सरकार ने दहेज उन्मूलन के लिए प्रारम्भिक कदम उठाकर प्रशंसनीय कार्य किया। फिर भी इस कानून के मूल में कोई कमी रही, क्योंकि इसके बाद दहेज के कारण आत्म हत्या के अधिक मामले सामने आये हैं। देश की राजधानी में इन मामलों का प्रतिशत सर्वाधिक रहा है। वस्तुतः सरकार केवल कानून बना सकती है उसकी पालना समाज के सहयोग से ही हो सकती हैं।

वस्तुतः दहेज प्रथा का उन्मूलन करने के लिए जन-जागरण की आवश्यकता है। जब तक नवयुवकों एवं नवयुवतियों में यह चेतना नहीं आयेगी, तब तक कानून की पालना कठिन ही है। अभी कुछ दिन पूर्व पंजाब, हरियाणा राजस्थान एवं गुजरात में समाज-सुधारकों के प्रयास से दहेज रहित सामूहिक विवाह सम्पन्न हुए हैं। इस प्रकार की शुरूआत भविष्य के लिए शुभ संकेत हैं।

सिन्धी समाज में फैली इस बुराई को दूर करने में कई धार्मिक नेताओं, सन्तों, समाज सुधारकों ने काम किया है। परम पूज्य स्वामी लीलाशाह महाराज ने दहेज जैसी क्रूरता को बंद करने के लिए प्रयत्न जीवन भर किया। उन्हीं की प्रेरणा का फल है कि आज आदिपुर (कच्छ, गुजरात) पालनपुर, आगरा, मथुरा, कानपुर आदि कई नगरों में सामूहिक विवाह एवं यज्ञोपवीत के समारोह बड़ी शालीनता व सादगी से सम्पन्न हुए हैं।

इस बुराई को जड़ से दूर करना है तो उसके लिए नारी को ही जाग्रत करना होगा। सुरक्षित व जागरूक नारियाँ ही, जब आगे आयेगी और अन्य नारियों को इस दानव के कुकृत्यों से परिचित करायेगी तभी यह बुराई जड़ से समाप्त हो सकती है।

आवश्यक सूचना

५१ यज्ञोपवीत व ३१ सामूहिक विवाह महायज्ञ का आयोजन

समाज से दहेज प्रथा को बुरी रस्म को निकाला जाये उसी काय के लिए स्वामीजी ने अपना समूचा जीवन समाज की उन्नति के कार्यों में लगाया। आगरा में सिन्धी सेन्ट्रल पंचायत समाज के बेहतरीन व भलाई व उन्नति के लिए स्वामी लीलाशाह जी महाराज को जन्म तिथि २३ फागुन संवत् २०४१ शनिवार के मुताबिक १६ मार्च १९८५ को ५१ सामूहिक यज्ञोपवीत और ३१ सामूहिक विवाह कराने की योजना बनाई है उसी कार्य में सेवा सादगी और सभ्यता का सुन्दर दृश्य आगरा में दिखाई देगा।

इस शुभ कार्य मैं शामिल होने वाले परिवार को १५ मार्च १९८५ सांयकाल तक सिन्धी धर्मशाला काला महल में पहुँचकर आफिस में सूचना देनी चाहिए।

अधिक जानकारी हासिल करने के लिए निम्नलिखित व्यक्तियों से सम्पर्क या लिखापढ़ी करें—

१. **श्री लालचन्द सोनी** प्रधान सिन्धी सेन्ट्रल पंचायत, लालचन्द एण्ड ब्रादर्स ज्वैलर्स कश्मीरी बाजार आगरा, फोन ७५३६४

२. **श्री वेदप्रकाश आर्य** उप प्रधान सिन्धी सेन्ट्रल पंचायत काला महल आगरा

३. **श्री वलीराम के. धनवाणी** प्रधान श्रीकृष्ण गऊशाला आगरा
१३० जयपुर हाऊस फोन नं० ६४५२३

४. **श्री फिरन्दमल गगनाणी** महामन्त्री सिंधी सेन्ट्रल पचायत
१५/४५ बड़ी अथाई नाई की मंडी आगरा फोन नं. ६७६८५

५. **श्री प्रेमचंद मंगवाणी**, मंत्री सिंधी सेन्ट्रल पंचायत आर. बी.
हशमतराय एण्ड कं० तिलक बाजार, आगरा फोन ७४७९१

६. **श्री जीवतराम कारडा**, सहमंत्री सिंधी सेन्ट्रल पंचायत
किशन आयल मिल शाहगज आगरा फोन न. ६३२६६

७. **श्री चतरमल मंघवाणी** कोषाध्यक्ष सिन्धी सेन्ट्रल पंचायत
ढेलाराम घनमल अजीत मार्केट आगरा, फोन नं. ७४९३०

८. **श्री गागनदास रामाणी**, आडीटर सिन्धो सेन्टल पंचायत
४२/२३५ बलोचपुरा आगरा फोन नं० ६७१७० ※

अनमोल वचन

सत्य, सेवा, सादगी, संतोष, सदाचार, स्वाध्याय एवं सत्सग ये सात सुमन सुख शांति के साधक हैं।

★ ★ ★

डर से गुलामी, कर्म से मुक्ति और हिम्मत से जीत हासिल होती है।

★ ★

मनुष्य कभी मरता नहीं उसके अच्छे कर्म उसे अमर बनाये रखते हैं॥

बालकों से—

प्रशंसनीय प्रयोग

5-5 रु० की पुस्तकें डाक द्वारा दोनों बालकों को भेजी जा रही है। उन्हें बधाई। —संपादक

एक बार एक शराबी नशे में धुत सड़क पर गिर पड़ा था। संयोग से उसकी बस्ती में आग लग गयी। सभी ने अपना सामान आदि बचाने का प्रयत्न किया। लेकिन शराबी इन बातों से बेखबर पड़ा रहा। होश आने पर उसने पूछा कि कब और कैसे आग लगी। लेकिन तब तक उसका सब कुछ स्वाहा हो चुका था। सत्य ही कहा है कि '**अब पछताये होत का जब चिड़िया चुग गई खेत।**'

प्रेषक—कुमारी सुन्दरी, सुपुत्र गिरधारीलाल, जयपुर

रमेश जुआ नहीं खेलता था लेकिन जुआरियों के पास बैठकर एक दिन वह भी गिरफतार हो गया। किसी ने सच ही कहा है कि '**आटे के साथ घुन भी पिसता है।**'

प्रेषक—रामबाबू अग्रवाल, जयपुर

विशेष सूचना [बालकों के लिए]

किन्हीं विशेष कारणवश जनवरी की पत्रिका कई सज्जनों को समय पर नहीं भेजी जा सकी है। अतः बालकों से आग्रह है कि उन पांच मुहावरों में से कोई भी दो का प्रयोग कर हमारे यहां 31 मार्च 85 तक अवश्य भेज दे तो हमें उनको पुरस्कार भेजने में प्रसन्नता होगी।

★ स्वास्थ्य विचार ★

शुद्ध जल की करामात

1. पीने का जल स्वच्छ और शीतल होना चाहिए। लेटकर या खड़े होकर पानी नहीं पीना चाहिये।

2. हमारे शरीर में सत्तर प्रतिशत पानी है। शरीर का यह जलीय भाग मल-मूत्र तथा पसीने के साथ निकलता रहता है, इसका सन्तुलन बनाये रखने के लिये पानी पीना नितान्त आवश्यक है। पानी में पेट साफ करने की असाधारण शक्ति है।

3. बरसात में जहां तक हो सके कम जल पीवें। सर्दी में जरूरत के अनुसार और गर्मी में खूब जल पीवें। दिन भर में कम से कम 8-10 गिलास पानी जरूर पीना चाहिये।

4. शरीर के विष और दूषित पदार्थों को निकालने के लिए मूत्र-द्वार ही प्रकृति का एक मुख्य दरवाजा है। यदि दो दिनों तक पेशाब बाहर न निकले तो सारा शरीर जहरीला हो जाता है। इसलिये खूब पानी पीने से जहर पेशाब के रास्ते बाहर निकल जाता है।

5. जो लोग बहुत मोटे होते है, वे यदि काफी मात्रा में पानी पियें तो मोटा पन कम होने में सहायता मिलती है।

6. मधुमेह में काफी पानी पीने से शरीर के भीतर इकट्ठी हुई शक्कर पसीने और पेशाब के रास्ते बाहर निकल जाती है।

7. पाण्डु (पीलिया) रोग में दिन में दस-बारह गिलास पानी पीने से इस रोग से छुटकारा मिल सकता है।

8. पानी को गिलास में डालकर दूसरे गिलास से कई वार फेंट लेना चाहिए। इससे पानी के अन्दर हवा का प्रवेश होकर बहुत लाभदायक हो जाता है।

9. भरपेट पानी पीने के बाद भोजन नहीं करना चाहिये।

10. खूब पानी पीने से गुर्दे धुलते रहते हैं और मूत्र सम्बन्धी रोग नहीं होते।

11. शरीर की भांति पेट भी आराम चाहता है। अच्छी नींद के बाद मनुष्य बलवान और स्वस्थ होता है। इसी प्रकार परिमित उपवास के बाद आंतों की ताकत तथा कार्य करने की शक्ति बढ़ती है व शरीर में स्थित विष का नाश होता है।

12 सभी प्रकार के उपवासों में नीबू के रस के साथ काफी पानी पीना चाहिये। इससे शरीर के विष धुल जाते हैं।

13. उपवास आरम्भ करने की अपेक्षा उसका तोड़ना अधिक कठिन है। उपवास से पाकस्थली कड़ी हो जाती है, इसलिए उपवास खोलते समय आरम्भ में तरल पदार्थ जैसे पहिले गर्म पानी पी लें,। फिर दूध, सन्तरे का रस इत्यादि लें। —प्रेषक **मूलचन्द दासवाणी**

धन्यवाद।

- अजमेर से **श्री दीपचन्द्र बेलाणी** ने 100/– आत्मखोज हेतु दान प्रदान किया है।
- आगरा से **श्री लालचन्द, चेतनदास** मैसर्स लीलाराम एण्ड ब्रदर्स फुहारा, श्री महादेवमल मैसर्स आजाद कलोथ मर्चेन्ट,. सुभाष मार्केट जयपुर से **श्री परसराम** मैसर्स नित्य उपयोगी वस्तु भण्डार, चाँदपोल **श्री गिरधारीलाल** ज्योतिनगर तथा **श्री केसरलाल जाट** नोहेठा, निवाई जिला टोंक एवं अन्य कई सज्जनों ने ग्राहक सूचियां व चन्दा शुल्क भेजकर इस पवित्र कार्य में हमें सहयोग दिया है। हम उन सभी के आभारी हैं। **–संपादक**

स्वामी लीलाशाह महाराज का

१०५ वां जन्म दिन

स्वामीजी का १०५ वा जन्मदिन १६ मार्च १९८५ को पू भारत ही नहीं, विश्व के भी कई देशों में बड़े उत्साह के साथ मनाये जाने के समाचार आ रहे हैं। उस दिन हमें उनके दिखाए हुए मार्ग पर चलने का प्रयास करें तभी सही अर्थों में हमें उनके दिखाये हु मार्ग पर चलने का प्रयास करें तभी सही अर्थों में हम उनके जन्मदिन मनाने के अधिकारी हैं। जीवनभर उन्होंने सामाजिक बुराइयों यथा दहेज प्रथा, ऊंच-नीच की भावना, बाह्य आडम्बर, शराब धूम्र पान आदि बुराइयों की खुलकर निंदा की। शिक्षा के प्रचार-प्रसार के लिए स्कूल कालेज खुलवाये, वृद्धों और विकलाँगों को हर प्रकार की सहायता की, अस्पताल व धर्मशालायें स्थापित करवायी। चरित्र वान बनने, सेवाभावी बनने तथा माता-पिता की सेवा करने और परमार्थी बनने की सदैव प्रेरणा देते रहे।

प्रमुख उत्सव स्थल—

देहली— स्वामी लीलाशाह सेवा समिति देहली की ओर से सिंधु भवन, ओल्ड राजेन्द्र नगर में तथा स्वामी लीलाशाह हाल ९/१४ वेस्ट पटेल नगर में जन्म उत्सव मनाया जायेगा।

सिंगापुर— स्वामीजी का जन्ममहोत्सव सिंधी मन्दिर, सिंधु हाऊस में मनाया जायेगा।

आगरा— स्वामीजी के जन्मदिन पर सिंधी धर्मशाला, काला महला में सामूहिक विवाह एवं यज्ञोपवीत महोत्सव का आयोजन १६ मार्च को होगा।

अजमेर— स्वामी लीलाशाह सेवा मंडल द्वारा गरीबों और वृद्धों की सहायता का उत्सव मनाया जायेगा।

आदिपुर (गुजरात) स्वामी लीलाशाह आश्रम में भी जन्म दिन महोत्सव का आयोजन किया जाएगा।

पालनपुर—जूनागढ़, भावनगर आदि में भी जन्म दिन अत्यन्त सादगी और भावपूर्ण वातावरण में मनाया जायेगा।

जयपुर— 'आत्मखोज' मासिक पत्र के सौजन्य से शांति निकेतन स्कूल, लालकोठी, जयपुर में गरीब छात्रों को वस्त्र व मिठाइयां बांटी जायेगी। साथ ही स्वामीजी की वाणी का सारांश श्री परसराम द्वारा समझाया जाएगा।

शोक समाचार

पू० श्री पेरुमल साधवाणी का स्वर्गवास

'आत्म खोज' के मानद संपादक श्री चोइथराम साधवाणी के पिता श्री पेरुमल साधवाणी का स्वर्गवास महाशिवरात्रि दिनांक १७ फरवरी १९८५ को हो गया है। वे ८० वर्ष के थे।

शांति निकेतन स्कूल, लालकोठी जयपुर की स्थापना उन्हीं के आशीर्वाद का परिणाम है।

वे साहस के धनो परमार्थी एवं निर्भीक महापुरुष थे। विभाजन के बाद अजमेर, आगरा, मथुरा और बाद में जयपुर में व्यवसाय किया और जयपुर में ही बस गए। कल्याणजी के रास्ते की पचायत के अध्यक्ष भी रहे। सन् १९७५ से सिंधी कालोनी दुर्गापुरा के पिछड़ेपन और यहां के आम सिंधी परिबारों में व्याप्त कुप्रभावों के प्रति वे समय-समय पर पंचायत में भी सभी को सचेत करने से नहीं चूकते थे।

आत्मखोज के सबल सहायक रहे। परम पिता परमात्मा से प्रार्थना है कि स्वर्गबासी की आत्मा को परम शांति प्रदान करें।

—साधवाणी

प्रभु महिमा

तेरे पूजन को भगवान बना मन मन्दिर आलीशान।
किसने जानी तेरी सूरत कौन बनावे तेरी मूरत।
तुम हो निराकार भगवान बना मन मंदिर आलोशान ।। तेरे ।।
किसने जानी तेरी माया किसने भेद तुम्हारा पाया।
हारे ऋषि मुनि धर ध्यान बना मन मन्दिर आलीशान ।। तेरे ।।
तू ही जल में तू ही थल में तू ही बन में तू ही मन में।
तेरा रूप अनूप महान् बना मन मन्दिर आलीशान ।। तेरे ।।
तू हर गुल में तू बुल-बुल में तू हर डाल के हर पातन में।
तू हर दिल में मूर्ति महान बना मन मन्दिर आलीशान ।।तेरे।।
तूने राजा रङ्क बनाए तूने भिक्षुक राज बिठाये।
तेरो लीला ईश महान बना मन मन्दिर आलीशान ।।तेरे।।
झूठे जग की झूठी माया मूरख इसमें क्यों भरमाया।
कर कुछ जीवन का कल्याण बना मन मन्दिर आलीशान ।। तेरे ।।

चेतावनी

उठ जाग मुसाफिर भोर भई अब रैन कहां जो सोवत है।
जो जागत है सो पावत है जो सोवत है सो खोवत है।
टुक नींद से अखियां खोल जरा और अपने प्रभु से ध्यान लगा।
यह प्रीतिकरम की रीति नहीं प्रभु जागत है तूं सोवत हैं ।।
जो कल करना वो आज करले जो आज करना वो अब करले।
जब चिड़ियों ने चुग खेत लिए तब पछताये का होवत हैं ।।
नादान भुगत करणी अपनी ऐ पापी पाप में चैन कहां।
जब पाप की गठरी शीश धरी फिर शीष पकड़ क्यों रोवत है।

प्रेषक—कुमारी भारती साधवाणी

बोध कथा

❀ सन्तोष का फल ❀

एक बार देश में अकाल पड़ गया। लोग भूखे मरने लगे। एक छोटे नगर में एक धनी दयालु पुरुष थे। उन्होंने प्रतिदिन सभी छोटे बच्चों को प्रतिदिन एक रोटी देने की घोषणा की।

दूसरे दिन सवेरे एक बगीचे में सब बच्चे इकट्ठे हुये। उन्हें रोटियां बंटने लगी। रोटियां छोटी बड़ी थीं। सब बच्चे एक दूसरे को धक्का देकर बड़ी रोटियाँ पाने का प्रयत्न करने लगे। केवल एक छोटी लड़की एक ओर चुपचाप खड़ी थी। वह सबके अन्त में आगे बढ़ी। टोकरे में से सबसे छोटी अन्तिम रोटी बची थी। उसने उसे प्रसन्नता से ले लिया और वह घर चली गयी।

दूसरे दिन फिर रोटिया बांटी गयी। उस बेचारी लड़की को आज भी छोटी रोटी मिली। लड़की ने जब घर लौटकर रोटी तोड़ी तो उस रोटी में एक सोने की मोहर निकली। उसकी माता ने कहा कि मोहर उस धनी को दे आओ। लड़की दौड़ी गयी मोहर देने।

लड़की ने मेरी रोटी में मोहर निकली है आटे में गिर गई होगी देने आयी हूं। आप अपनी मोहर ले ले।

धनी ने कहा नहीं बेटी यह तुम्हारे सन्तोष का पुरुस्कार हैं। लड़की ने सिर हिलाकर कहा पर मेरे संतोष का फल तो मुझे तभी मिल गया था। मुझे धक्के नहीं खाने पड़े।

धनी बहुत प्रसन्न हुआ। उसने उसे अपनी धर्म पुत्री बना लिया। और उसकी माता के लिये मासिक वेतन निश्चित कर दिया।

वही लड़की उस धनी की उत्तराधिकारिणी हुई।

– प्रेषक–**श्रीमती सुशीला**

आपसे बातचीत

प्रिय पाठको,

'आत्मखोज' हिन्दी पत्र के सम्बन्धमें कुछ पत्र प्राप्त हुये हैं। जिनमें श्रद्धालुओं ने पत्र की प्रशंसा की है। ऐसे सभी महानुभावों से मे हाथजोड़ कर प्रार्थना करता हूं कि मेरा कार्य तो मात्र आपकी सेवा करना है। प्रभु की अर्पित यानी आप श्रद्धालुओं द्वारा भेजी गई सामग्री आप सभी पाठकों तक पहुंचाने का कार्य ही मैंने करने का प्रयास किया है। अतः यह प्रशंसा मेरी नहीं, आप सभी की है। आप सभी उसके योग्य हैं।

भविष्य में भी अपनी सामग्री प्रकाशन के लिये भेजते रहने की कृपा करते रहें।

दूसरी मुख्य बात मैं पुनः आपसे कहूं । कि इस पत्रिका को खुद पढ़कर और सज्जनों को, देवियो को यहाँ तक कि किशोर-किशोरियों और बालक-बालिकाओं को भी पढ़ने के लिये दें। आप उनसे निवेदन करें कि वे आपको इस पत्रिका को पढ़े, सुने और मनन करने का प्रयत्न करें, तो आपके आभारी हम होंगे।

कुछ बुजर्गो का कहना है कि बालक इस पत्रिका को नहीं पढ़ना चाहेंगे। यहां मैं फिर आप को याद दिलाऊं की आज का समय आपका नहीं आपके बालकों का है। इस पत्रिका में ऐसा कुछ नहीं है जो अवैज्ञानिक हो। आज जिस कर्म की हमें आवश्यकता है, जिस नैतिक बल की हमें जरूरत है, वहीं इस पत्रिका का सन्देश हैं। स्वामी लीलाशाह ने संसार में रहकर उच्च नैतिक जीवन व सच्चाई का संदेश हमें दिया है। वही भाव हम सभी को दें। इसके लिये आप इसका पठन-पाठन, श्रवण-मनन करेंगे और करायेंगे तो हम आपका आभार मानेंगे। पत्रिका को और अधिक सुरुचिपूर्ण बनाने हेतु आपके सुझाव सादर आमंत्रित हैं।

सा पो साधवाणी अवैतनिक-संपादक

'आत्मखोज' शान्ति निकेतन स्कूल लालकोठी जयपुर ३०२०१५

प्रेषक :

वस्थापक

आत्मखोज

शान्ति निकेतन स्कूल

लालकोठी, जयपुर-३०२०१५

टेलीफोन 68769

3 (रविवार) एकादशी
6 (बुधवार) होलिका दहन
7 (गुरुवार) धूलेण्डी धूरियो
16 (शनिवार) स्वामी लीलाशाह १०५वां जन्मदिन
पूर्णिमा, सत्यनारायण व्रत
17 (रविवार) एकादशी
21 (गुरुवार) अमावस्या
22 (शुक्रवार) चेटीचंड, नवरात्रा आरम्भ
30 (शनिवार) रामनवमी

सदस्यता क्रमांक ....

श्रीमान्/श्रीमती/कु० ....

....

....

निवेदन

आपका वार्षिक चन्दा 1985 के लिए 8/– आठ रुपये भेजकर सहयोग देने की कृपा करें। मनीआर्डर या चैक आत्मखोज, शान्ति निकेतन स्कूल लाल कोठी, जयपुर–30205 के पते पर भेजें।